

# 昼食週間献立カレンダー

日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
曜日	(金)	(土)	(日)	(月)
昼食	小海老のミニ菜めし 温しめん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツミックス	豚肉の生姜風味 豆腐の卵あんかけ 小松菜のお浸し	もち麦ご飯 さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 チンゲン菜の彩り生姜和え	鶏そぼろ丼 小松菜とウインナーのソテー さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/7.1g/1.3g/46.9g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/12.2g/18.0g/14.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/13.0g/7.4g/29.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/8.4g/8.6g/14.0g/1.6g

日付	1月10日
曜日	(火)
昼食	もち麦ご飯 シルバー白醤油焼き ごぼうの旨煮 春菊信田和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/11.9g/4.7g/18.3g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません